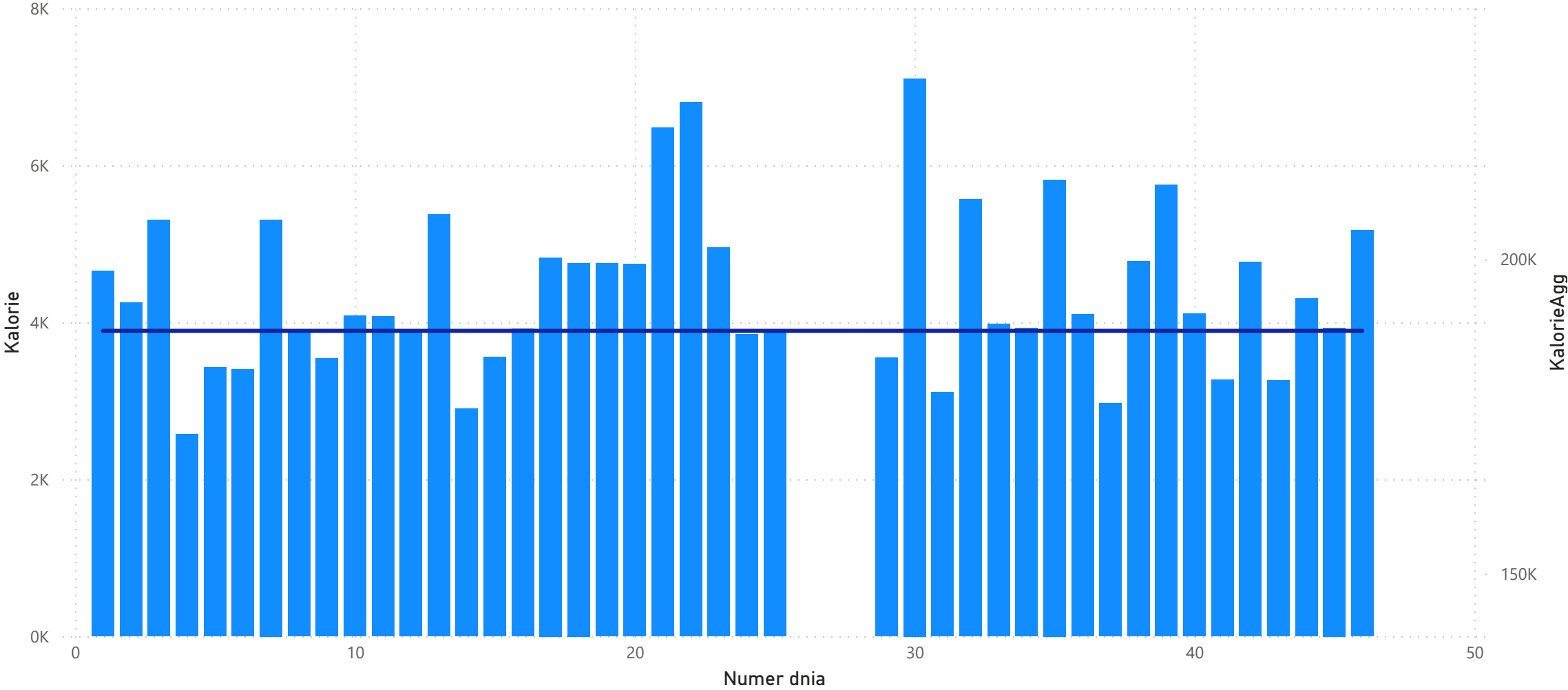


Zgodnie z prośbą pani magister prowadzę dziennik i wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Trzeba wyjść z cykli głodówka/podkorek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową najtrudniejszy krok jest tym decydującym. Problem najwyraźniej leży głównie w motywacji. Chociaż braki wiedzy także wyszły całkiem niedawno.

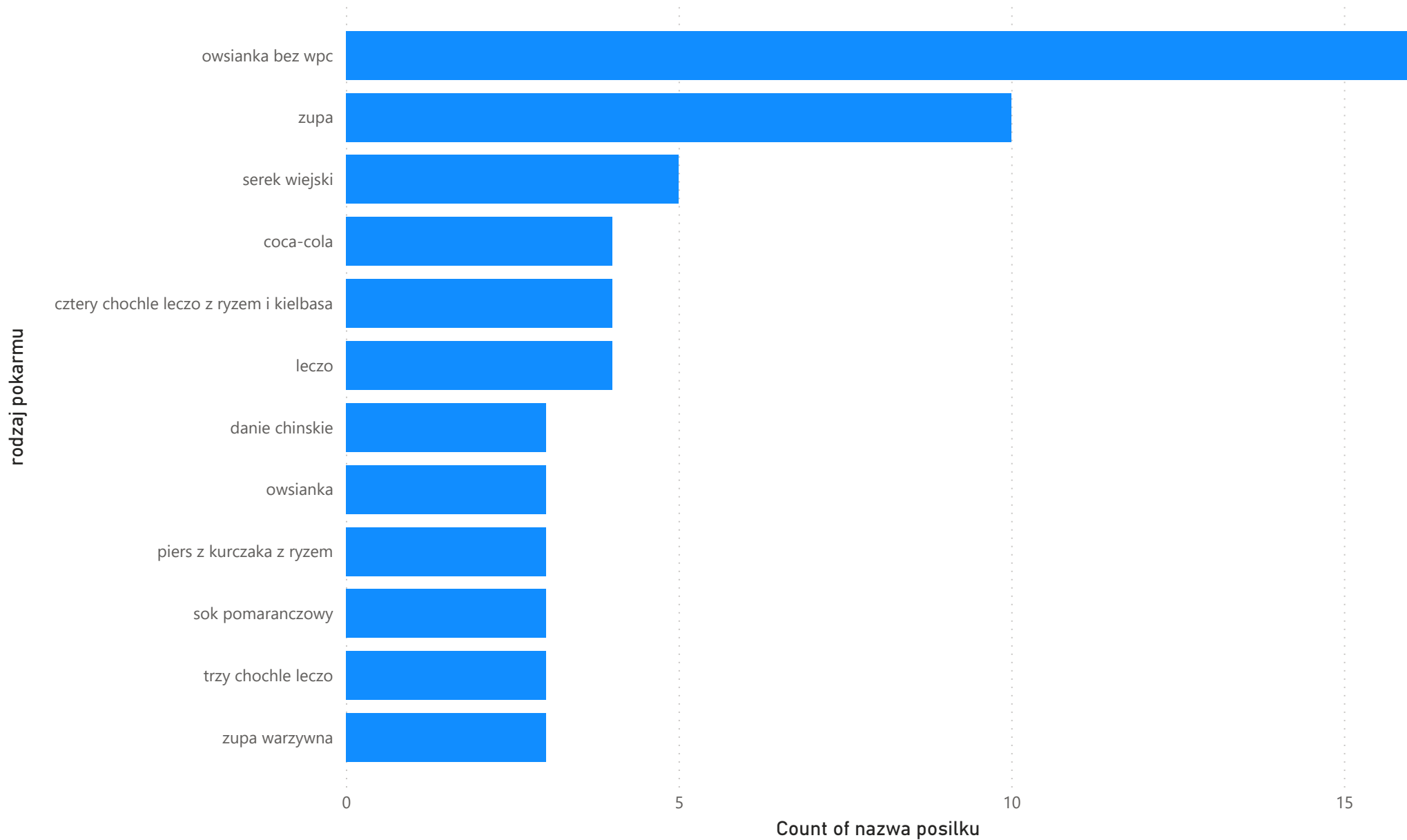
| Numer dnia | data | godzina | miejsce | nazwa posilku | kalorie | miara | kontekst | czy za duzo | czy nadmiarowo | KalorieAgg |
|------------|------------------|----------|--|-------------------------|---------|-------|---|---|----------------|------------|
| 1 | 18 stycznia 2023 | 07:00:00 | biurko | śniadanie | 500 | kcal | po przebudzeniu, długo leżałem w łozku czytałem artykuły branżowe na rozgrzewke | nie | nie | 4650 |
| 1 | 18 stycznia 2023 | 10:46:00 | biurko | II śniadanie, przekaska | 200 | kcal | pierwszy posiłek, mam smaki na więcej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiście na kostce rosolowej knorr, zrobiłem porządki doprawdziłem się do użytku zaraz bede szukał pracy | nie | nie | 4650 |
| 1 | 18 stycznia 2023 | 13:51:00 | biurko | Obiad | 900 | kcal | obiad głodny już byłem | tak, potem dojadłem jeszcze trochę łyżeczką, ale naprawdę nie wiele | nie | 4650 |
| 1 | 18 stycznia 2023 | 16:40:00 | biurko | Przekaska | 250 | kcal | koncze prace, dobrze mi idzie, wkrecilem sie na obroty | tak o pieroga | nie | 4650 |
| 1 | 18 stycznia 2023 | 18:42:00 | biurko | kolacja | 900 | kcal | zaraz ide na silownie, zrobilem wszystko co chcialam | nie | nie | 4650 |
| 1 | 18 stycznia 2023 | 21:32:00 | biurko, wyjątkowo nie jadłem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłek jem w łóżku, chce się od tego odzwyczaić | wieczorna przekaska | 1900 | kcal | jest wieczor nic nie robie ogladam film o otylosci, jestem głodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustke emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dalem mam flaki pełne, czuje że przytyłem. | tak | tak | 4650 |
| 2 | 19 stycznia 2023 | 06:00:00 | biurko | śniadanie | 200 | kcal | wczoraj się najadłem stresowo, nie chce mi się jesc | nie | nie | 4250 |
| 2 | 19 stycznia 2023 | 10:40:00 | biurko | II śniadanie, przekaska | 300 | kcal | jestem po treningu, dzis poszedlem rano na silownie, bo | nie | nie | 4250 |

Średnia liczba kalorii

Kalorie KalorieAgg



Wykres słupkowy najczęstszych posiłków



Rodzaj pokarmu, najczęściej używane słowa



